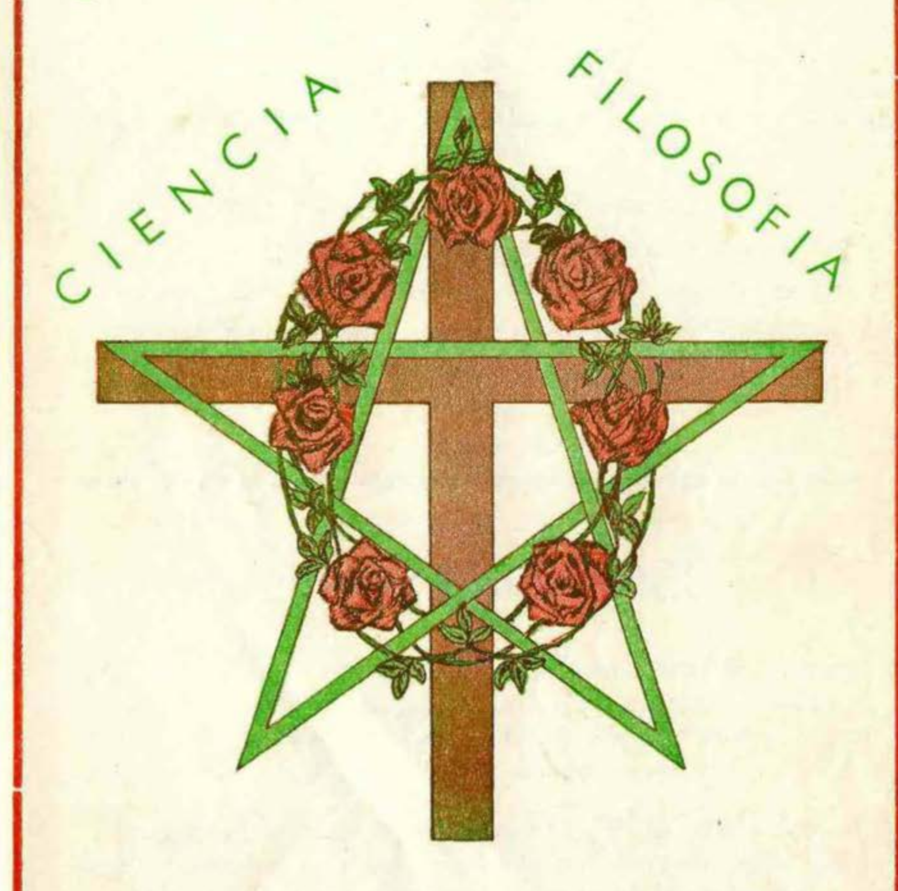
FRATERNIDAD ROSA-CRUZ



ESPIRITUALISMO

ROSA-CRUZ

REVISTA DE CIENCIA ROSA-CRUZ Y ESTUDIOS AFINES

AÑO II	Organo del Centro Rosa-Cruz de Bogotá Publicación bimestral — Agosto 1936	N.° 12

Director: ISRAEL ROJAS R.—Apartado 1416

Registrado para tarifa reducida en el servicio postal interior. Licencia N° 72 de 22 de mayo de 1935

La Fraternidad Rosacruz es una asociación de carácter filosófico, científico y espiritual. Tiene entre sus muchos objetos el de enseñar el camino de la regeneración física, mental y espiritual. No es una asociación política, ni tampoco tiene carácter RELIGIOSO.

EL NUMERO DOCE

Los números son los símbolos de la representación material de los hechos, y de la comparación de los mismos. El número es el puente de unión o relación entre lo que es menos y lo que es más, dentro de la ley relativa de comparaciones.

Pitógoras fue maestro del número, y el que dio a conocer la ley matemática de las relaciones por diferenciación entre lo más y lo menos, en el campo expresivo de la pluralidad.

La Fraternidad Rosacruz, al iniciar sus laborse, pensó siempre en una manera más o menos activa que le permitiera extender su ideología haciéndola llegar a las almas sedientas de conocimiento. Hasta hoy este ideal se ha venido realizando

gradual y progresivamente, llenando cada vez más las aspiraciones de los miembros de la Sagrada Orden, que en Colombia han tenido la dicha de relacionarse con tan Grandiosa Ciencia.

Con este número de nuestra revista llegamos al doce de la misma. El número doce, cabalísticamente considerado, es decir, reduciendo la pluralidad a la unidad para encontrar el valor esencial del número, sumando 1 + 2 nos da tres (3), síntesis cabalística del número 12 o valor real de este compuesto.

El número tres es el número de la creación, el número de la armonía, el número del equilibrio, en una palabra, el número del éxito.

No hay cosa ni persona que existir pueda, que no sea una clara expresión del número 3. Cada sér como individuo, es el efecto de una paternidad y maternidad, por lo tanto el hijo resulta el número 3 o trilogía de equilibrio. Para que en electricidad se produzca luz o energía, se requiere siempre la presencia de un polo positivo, y de un polo negativo que unidos producen una fuerza tercera. Un acto inteligente es el producto de un pro y un contra mental que se equilibran en el acto, y así podríamos citar, y probar, que todos los hechos de la naturaleza están involucrados en el número 3 como síntesis perfecta de todas las creaciones.

Así nosotros hoy sabemos matemáticamente que la hermosa labor de exteriorización de ideales Rosacruz ha cubierto un campo de armonía, y que apoyados en ella marcharemos hacia adelante con la seguridad de que este Sagrado conocimiento llegará a todas las almas que andan por los caminos de la vida en busca de una luz que los guíe en el sendero.

El Decálogo de la Sabiduría

Si la vida te parece llena de sombras y dificultades, si algún grave problema te preocupa, si todo parece ir en contra de tus deseos y aspiraciones, escúcha atentamente estas diez Reglas de la Antigua Sabiduría, en las que puedes encontrar la solución de tus problemas y el camino para salir de tus dificultades, y hacer de los obstáculos que se te presenten los escalones de tu progreso.

I

CONOCETE A TI MISMO: Lo primero que debes hacer es **conocerte**, saber quién eres y por qué razón te encuentras aquí. En ti mismo está la luz que puede iluminarte: búscala en lo más íntimo y profundo de tu sér y **sabrás** que allí mora un Sér Eterno, Inmortal e Infinito que eres tú mismo, y es al propio tiempo mucho más sabio y poderoso que tú. Eres una manifestación, un Hijo de este Principio de Vida que es la misma Omnipresencia, Omnisciencia y Omnipotencia; eres partícipe de estas cualidades, según las reconoces y realizas en tu propia conciencia; el fin de tu existencia actual es la **expresión** de estas Infinitas Posibilidades que se encuentran en tu sér en un estado oculto o latente.

II

BUSCA EN TI MISMO LA ESENCIA REAL DE TODO LO QUE QUIERES Y DESEAS. La vida es una manifestación de lo **interior a lo exterior**, pues toda cosa nace y se crea en lo invisible, antes de hacerese manifiesta en el mundo visible; debes, pues, encontrar en ti mismo la esencia primera de lo que quieres que se manifieste en tu vida, reconocerlo y adquirirlo en tu íntima conciencia, para ser luégo capaz de atraerlo en el mundo externo.

A este fin es necesario que **aprendas a conocerte,** retirándote diariamente a un lugar en donde puedas qudar solo y aislarte lo más posible de toda influencia exterior. Fíja tu pensamiento sobre lo más elevado que puedas concebir: sobre tu Ideal o sobre el mismo Principio de Vida que mora en ti, que es para ti la Fuente y realidad de todos los Bienes, que es tu privilegio reconocer y manifestar. Piénsa en lo que deseas como **real,** como algo que es inseparable de tu mismo sér, y que por ende de ninguna manera puede faltarte; pues desde el momento que lo deseas ya te ha sido dado por la misma Omnipotencia. Y tu parte consiste en recibirlo, haciéndote para esto un canal adaptado.

Agradéce a la Fuente de Vida, la Vidà misma que mora en ti: el agradecimiento demuestra la Fe, fortifica la Esperanza, y manifiesta el Amor, abriendo la **puerta secreta** de todos los tesoros que esperan en el Mundo Invisible a quien sepa recibirlos.

III

AMA A TU PROJIMO COMO A TI MISMO. En tu ilusión puedes creerte separado del Principio de Vida así como de las personas, seres y cosas que te rodean; pero no es así: en realidad eres **uno** con este Principio Unico e Invisible y con todas las cosas, seres y personas que existen y puedan existir. Aunque en esa misma ilusión la vida se presenta como una lucha necesaria, es únicamente para aprender la Ley Suprema del Amor, que es Fuerza Omnipotente e Invencible. Si quieres progresar y tener éxito verdadero en todo lo que hagas, debes amar, desear, querer y hacer el Bién para los demás, no menos que para ti mismo; hasta debes amar a los que te parecen indignos de tu amor y a los que equivocadamente consideras como enemigos; entonces caerá la máscara que esconde su naturaleza real bajo una apariencia enteramente ilusoria y engañadora.

IV

ESFUERZATE EN "DAR". Esfuérzate constantemente en dar algo, y sea esto lo mejor que puedas dar u ofrecer. No decir que no tienes nada; siempre hay algo que puedes dar, y en este dar con verdadero Amor, sin esperar nada en cambio, encontrarás, tal vez, la solución más inesperada del problema que te preocupa.

La ley de Dar es de importancia fundamental en la vida práctica; quien hace mejores negocios es quien se esfuerza constantemente en dar y sabe dar lo mejor en las mejores condiciones. Nunca puede ser úno tan pobre para no poder dar algo y compartir con alguno lo que tiene, siempre puedes dar, cuando menos, una buena palabra.

V

SE OPTIMISTA. El optimismo y la alegría son la expresión natural de la Luz que brilla en nosotros que es la Fuente de todo bién; haz que en tu cara resplandezca esta luz y que nada tenga el poder de turbarte o impresionarte. Pues no son las cosas en sí mismas las que tienen valor, sino, más bien, como las vemos y afrontamos. Además, nuestra visión interior y el modo como encaramos las cosas, personas y circunstancias, tienen un poder **determinante y decisivo** sobre las mismas.

No hay nada, efectivamente, que esté determinado en lo absoluto, y todo depende, para su desarrollo final y definitivo, de nuestra propia elección interna. Considéra toda cosa y condición como buena, llámala Bien y tál será para ti.

VI

CUIDA TUS PALABRAS. Dentro de toda palabra hay un principio o fuerza creativa de lo que en la misma se expresa, y este principio modela constantemente el carácter, la mane-

ra de ser y aun el organismo físico de una persona; igualmente que su ambiente y circunstancias, atrayendo a quien la pronuncia algo semejante. Hazte, pues, un deber el reflexionar sobre todo lo que vas a decir, y nunca debes permitirte expresiones que no sean justas, verdaderas, amables, benévolas y constructoras. Sobre todo, húye de la crítica, de la calumnia y de la murmuración.

VII

CUIDA TUS PENSAMIENTOS. Considéra a todo pensamiento como una realidad y que si lo permites y reconoces, y le permites dominar en el mundo interior de tu conciencia, le darás el poder de manifestarse en forma visible en el mundo exterior de tu vida.

Por lo tanto, aléja de ti todo pensamiento de lo que no deseas, y especialmente todo pensamiento o idea de mal hacia quienquiera que esté dirigido. Todo pensamiento de tristeza, odio, rencor, venganza, tedio, enfermedad, fracaso, pobreza, desesperación, preocupación, enemistad y muerte. Haz de tu mente un cielo limpio y sereno iluminado por la luz interior de tu conciencia, un jardín precioso que no admite sino las flores y plantas más hermosas y suaves.

VIII

CUIDA TUS INSTINTOS. Los instintos constituyen la base sobre la cual descansa el Templo de tu vida, y según su naturaleza, lo sostienen permitiendo su elevación, o lo destruyen, además de hacer de ti un esclavo. Sé, pues, temperante y sobrio en los alimentos y en todos los hábitos de la vida física.

Nunca comas de prisa; para que se haga verdaderamente constructora toda partícula de alimento, debe quedarse en la boca hasta que esté completamente disuelta. Bébe mucha agua y cóme mucha fruta, renúncia al alcohol, evíta las me-

dicinas y los alimentos tóxicos que provienen de la muerte y del dolor.

Báñate diariamente, duérme lo necesario, pero no más, respíra lenta y profundamente llenando bien los pulmones. Sé dueño de tu organismo y no lo prostituyas al vicio y a la pasión; el Amor es cosa sagrada y no debe profanarse.

IX

PON TU CONFIANZA EN LO INVISIBLE. No pongas toda tu confianza en las cosas exteriores y en lo material, pues éstas pueden faltarte y te faltarán toda vez que haya venido para ti el momento de reconocer lo real y distinguirlo de lo ilusorio. Sabe que todo lo que se halla manifiesto proviene de lo inmanifestado, que es el Manantial Infinito e Inextinguible de la naturaleza, y que puede expresarse en tu vida según el íntimo conocimiento de tu conciencia.

Nunca te creas solo y aislado: contigo está siempre, y no puede alejarse un solo momento el poder infinito, y no hay circunstancia o peligro del que no pueda salvarte, con la única condición de que pongas en El mismo una confianza absoluta, exclusiva e ilimitada. Tu temor o incertidumbre son lo único que pueden hacerte vulnerable.

X

USA TUS TALENTOS, CALLATE Y OBRA. Todo lo que tienes, espiritual o materialmente, te ha sido dado para el uso mejor y más provechoso que puedas hacer de ello; úsa, pues, tus facultades y tus bienes (los talentos que has recibido) como mejor lo puedas, y de esta manera se te multiplicarán en vez de perderlos.

No hables más de lo necesario, y sobre todo evíta la indiscreción sobre tus cosas íntimas o asuntos personales y sobre cualquier cosa que te haya sido confiada; el silencio es condición necesaria para el mejor éxito en todo lo que emprendas.

Nunca quedes inactivo, siempre hay algo que puedes hacer y que será de utilidad en sí. Hazlo con amor considerándote como obrero de la Inteligencia Creadora, de la cual eres expresión, y con la cual tienes así el privilegio de cooperar, para que su gloria se haga manifiesta.

Practíca estas reglas para tu bién, y para beneficio de tus hermanos en la humanidad.

El empleo de las fuerzas

Si cuidadosamente examinamos el magno laboratorio de la naturaleza, descubriremos que todo en ella es actuación de fuerzas, energías que orientan, construyen y destruyen para volver a transformar y construír de nuevo.

Hay fuerzas físicas, químicas, eléctricas, magnéticas, mentales, psíquicas, espirituales, etc., etc.

El Hombre ha luchado siempre por conquistar esas fuerzas y someterlas a su servicio. En cierto modo las fuerzas físicas, químicas, magnéticas y eléctricas están más o menos al servicio de la humanidad actual. No así las fuerzas mentales, las que apenas dirigidas con torpeza le han permitido al hombre conocer algo acerca de las fuerzas físicas, eléctricas y magnéticas. Pero todas estas fuerzas que el hombre ha podido usar más o menos, han sido captadas en lo externo y han sido descubiertas por la observación de los fenómenos naturales. Pero, de lo que apenas si está dándose cuenta la humanidad es de que todas las fuerzas que existen y todas las que existir puedan se encuentran en ese sintético laboratorio de la naturaleza llamado hombre.

La Ciencia Rosacruz, con el trabajo y la experiencia de edades sin cuento, tiene catalogada una orientación positiva acerca del conocimiento y uso de las fuerzas citadas y de otras que todavía la ciencia oficial ni siquiera alcanza a sospechar.

A medida que el estudiante Rosacruz se adentra en los problemas de la Ciencia Verdadera, y descubre sus íntimos

secretos, empieza a darse cuenta de la posibililad de manejar solamente por los poderes de su Ego interior todas las fuerzas químicas, eléctricas, magnéticas, mentales, psíquicas y espirituales de su propia naturaleza. Y a medida que empieza a lograrlo gracias al científico entrenamiento que le van dando progresivamente los Instructores de la Orden, él va adquiriendo mayor salud física por la científica posibilidad de renovar sus células reemplazando las gastadas, y eliminando las enfermas. El plexo Solar como poderoso centro de energía va siendo sometido a su voluntad, y le servirá de acumulador para manejar las fuerzas eléctricas y magnéticas que circulan en su naturaleza y que son afectadas por el ambiente electro-magnético de irradiación de los otros seres. El manejo de las fuerzas mentales le permitirán irradiar su poder psíquico a grandes distancias, y además tener conocimiento de hechos que se suceden fuéra del ambiente que le rodea. El manejo de las fuerzas psíquicas le permitirá al hombre conquistar aquel estado armonioso donde el Amor como rey en su trono sienta su morada, allegando Paz y Felicidad.

Y por fin, algún día en el camino de la evolución el consciente uso de las fuerzas espirituales le permitirá unir su conciencia relativa con la Conciencia del Gran Todo. En aquella época, el hombre dejará de ser lo que actualmente es, para convertirse en Super-Hombre, o en un hermano mayor que trabajará consciente y espiritualmente para ayudar a sus hermanos menores en la escuela de la evolución y de la vida.

Voluntad

Quién te habla? Nada te importe quién te está hablando. Si estás sediento, beberás el agua fresca y limpia en un vaso de barro, de cristal o de oro. Escúcha mi voz que ansía guiarte. Mi voz es para todos y para ninguno. Escúchala si la crees provechosa para ti. En ese caso, recíbe mi ofrenda de amor, Hermano, quienquiera que seas. Mi persona nada te importe, pues

pertenece al reino de Maya y tú sabes muy bien que Maya es engañosa. Recíbe lo único que te puedo dar puro.

Yo sé que esto que te voy a decir te servirá como sirve a todo el que desea llegar a convertirse en un centro de amor, para salvar por Amor al mundo. Yo sé que esta semilla no se pierde y que fructificará en su día. Nada importa que yo la vea fructificar ni que tú satisfagas tu curosidad. Por otra parte, las enseñanzas que recibas no son mías; porque nada poseo. Son tuyas y de todos los seres, porque en todos está la Sagrada Chispa de Luz.

Deseo darte una serie de sugerencias en la revista (Rosacruz del doctor Krumm Heller, Berlín, Heiligensee — Alemania). Esta es la primera: Hermano: tú que te llamas Rosacruz, Gnóstico, has de saber que no estás en una de tántas sociedades más o menos idealistas, más o menos filantrópicas, ni perteneces a una iglesia más, ni a una institución, ni a una orden más. No. ESTAS ASPIRANDO PARA PERTENECER A UNA FRATERNIDAD INICIATICA UNIVERSAL: LA FRATERNIDAD ROSACRUZ.

Y para pertenecer a ella debes desearlo intensamente y el móvil de tu intenso y único anhelo ha de ser uno solo: SERVICIO, esto es: amar a los demás de tal manera, que inmoles tu personalidad en aras del SERVICIO A LA HUMANIDAD.

Pero antes de poder servir eficientemente a la humanidad de acuerdo con el Plan Divino, has de prepararte intensamente para ello. Antes de intentar llevar a un Hermano, a un externo a tu Aula, a un sér cualquiera, has de ser puro para ser digno canal de Maestro. Y para ser puro, has de vencer tu personalidad y para vencer tu personalidad tienes que empuñar con decisión la lanza de tu voluntad.

Este es tu primer paso: VOLUNTAD. Porque voluntad necesitas para purificar la materia y hacerla evidente servidora de tu Ego. Porque tu Ego está en los demás y los ama. El único obstáculo para manifestarse ese amor egoico es tu personalidad densa e impura. Ella es el muro que te separa del

SERVICIO. El Rosacruz no debe tener ningún vicio, por pequeño que sea. Cuída de quien te intente apartar de esta línea.

Con VOLUNTAD, purifíca tu personalidad para ser digno discípulo y canal limpio del Maestro.

Hermano: no dejes pasar tu tiempo mano sobre mano. Míra que "la mies es mucha, pero los operarios son pocos". Míra que la humanidad necesita de ti. No eches en olvido este llamamiento. Si crees poder ayudar respónde con VOLUNTAD. Dá las riendas a tu Señor, a tu Dios y que tu vida se deslice por este único cauce: SERVICIO. Levántate del marasmo de tu indolencia; sacúdete de los vicios de tu personalidad y sál al trabajo. Empúña la lanza del conquistador del Graal y sál a los caminos para guiar a tus hermanos, pero antes purifícate con firme VOLUNTAD.

Aclaración

El círculo "Exito Mental", organización chilena, no es Rosacruz, ni está patrocinada por el doctor Krumm Heller. El mismo lo ha hecho saber a los que por correspondencia le han preguntado sobre el particular.

El grupo de Cali, guiado por el señor Pino, está desarrollando una labor contraria a la Fraternidad Rosacruz, con política propia, exclusiva, en la cual se niega el valor esotérico de los hermosos rituales que el doctor Krumm ha remitido a las Aulas, y además dicen que todo se puede lograr con prácticas que ellos dan como cosa exclusiva, es decir, de su propia cosecha. El señor Pino se propone reunir un Congreso idealista en Cali, diz que para dar orientación al movimiento Rosacruz y probablemente para declararse "Supremo Comendador de la Orden". Seguramente no le faltarán seguidores. También hubo en la República Argentina un estudiante que se envaneció, se apellidó Raumsol, y se declaró Redentor del mundo.

Buzón

Qué me dice usted, Hermano, acerca de la nueva orientación que el señor Pino y los suyos quieren dar a la Fraternidad Rosacruz, no poniendo puntos para analizar y convenir, sino queriendo imponer ellos sus ideas de organización y disciplina, y además tratando de orientar en tal sentido de que no se propaguen nuestros hermosos ideales, que, bien lo veo, están haciendo tánto bién a la humanidad y lo harán en el porvenir?

Contestamos: Se ve que los hermanos de Cali no tienen la más remota idea de lo que son, y de lo que deben ser las actividades Rosacruz. Los Venerados Maestros de la Fraternidad Blanca han recomendado la mayor actividad posible en la difusión de la doctrina Rosacruz, única que puede sacar al mundo del estado caótico en que se encuentra. Además, el Divino Maestro Jesús predicó su grandiosa doctrina por los campos, haciendo llegar su melodiosa voz a los sencillos, para que la verdad sacara del caos a los que por su estado estaban más oprimidos. Labor realizada en otra dirección es PERSONALISTA. Los hermanos de Cali no se han dado cuenta absolutamente de lo que es la Fraternidad Rosacruz, y mucho menos de su hermosa finalidad, que es la de trabajar por darle libertad de conciencia al mundo.

Es verdad que dentro de la Fraternidad existen algunos que por su evolución o por esfuerzos están capacitándose para penetrar a la parte esotérica, pero esa parte nunca será profanada, pues a ella no llegarán sino los que tienen la capacidad de adentrarse en los Misterios de la Naturaleza y del Sér. La Verdad es la llama de Luz que debe iluminar al mundo, y los que pretendan ocultarla, **no podrán ocultar más que su propia ignorancia.**

Cromoterapia

El sistema cromoterápico para curar las enfermedades está despertando verdadero entusiasmo por lo eficaz que resulta, y por lo sencillo de su aplicación.

La tos ferina, tan grave en los niños, se cura simplemente proyectando sobre la cabeza y el pecho del niño el rayo de luz azul filtrado a través de un vidrio del mismo color directamente con la luz solar, o en último término con una lamparita. Además, al niño se le debe dar té de ajos a razón de tres dientes para pocillo de agua. También la leche que se da al niño puede ponerse en un frasco azul y dejarse a la luz durante media hora. El resultado es infalible.

Ondas vivas

Al partir los discípulos en la barca viajera,
contemplaron la playa con un vago temor,
y Jesús, que apacible, se quedó en la ribera,
los miraba alejarse con sonrisa de amor.

Yo seré con vosotros hacia el alba primera
les predijo al dejarlos el sereno pastor.
Y pensaban los rústicos: ni soñarlo siquiera
si no existe otra barca, cómo viene el Señor?

Mas cuando ellos perdieron tras el límite vago
dejó Cristo la orilla y avanzó por el lago
sin mojar la sandalia, de lo ignoto a través.

Halló firmes las combas del cristal ondulante,
y sembrando fulgores como emblema flamante,
sobre el vivo diamante caminaron sus pies.

Otra vez, dolorida, como trágica sombra,
Magdalena, la hermosa de los rubios cabellos,
quiso ungir del Rabino los pies castos y bellos,
con la esencia más rica que en Oriente se nombra.

Y arrojóse a besarlos con ternura que asombra.
Los cubrió con sus bucles, enjugólos con ellos,
desatados sus rizos en dorados destellos
como un sol derretido que sirviese de alfombra.

A su tibio contacto se turbó el Nazareno;
en la plácida albura de su rostro sereno
florecieron las rosas con su sabio decoro.

Y hubo un raro momento de temor y agonía
al sentir el Profeta que su planta se hundía
en las ondas de seda de los bucles de oro.

Alfredo Gómez Jaime.

Afirmación de la Fuerza Vital

Es necesario vencer el miedo, para expresar la radiante energía de la vida. Muchos de ustedes parecen muertos, sin ambición, sin energía, sin vitalidad, sin interés, sin vida. Están como petrificados. ¡Despierten un poco y den señales de vida!

No se trata aquí de dar vida a un cadáver, sino de que el dormido despierte activo, alegre; lo que se necesita es un despertar general. Aunque yo fuese el Arcángel Gabriel y tocase la trompeta del día del juicio no lograría resucitar a todos los seres que creen estar vivos y que son realmente unos cadáveres galvanizados.

Debemos dejar que la Vida nos inunde y que se manifieste en nosotros naturalmente. No debemos permitir que el pe-

sar nos deprima el ánimo y nos reste vitalidad. Afirmemos la Fuerza-Vida y manifestémosla en cada pensamiento, en cada acto, en cada deseo; seamos **optimistas** y mostremos siempre vitalidad y energía.

Pongamos un poco de vida en nuestro trabajo, en nuestros placeres, en nosotros mismos. Rechacemos las cosas que nos sean desagradables y empecemos a interesarnos ardientemente en lo que hagamos, digamos y pensemos.

Es asombroso el interés que encontraremos en las cosas ordinarias de la vida si nosotros sabemos despertarlo. Hay cosas interesantísimas en nuestro alrededor, hechos importantes que ocurren a cada momento, pero no debemos ocuparnos de ellos si al mismo tiempo no afirmamos nuestra fuerza vital y comenzamos una nueva vida.

Nadie conseguirá nada importante si no pone vida en sus labores diarias en sus actos y en sus pensamientos. El mundo necesita que las personas tengan vida.

Todos conocemos y vemos diariamente personas que están realmente sin vida; pero son las que carecen de expresión que distingue el hombre que vive, del que únicamente existe.

Yo deseo que ustedes adquieran ese sentido de conciencia de vida y que lo manifiesten probando lo que la ciencia mental ha hecho por nosotros. Yo deseo que ustedes se pongan a trabajar diariamente, de acuerdo con lo que vengo exponiendo. Ustedes pueden adquirir por completo el sentido de conciencia de vida, si ponen todo su interés en conseguirlo.

Afirmación y Ejercicio

"Yo estoy vivo".

Fijemos en nuestra mente la idea de que tenemos mucha vida y de que la manifestamos mental y físicamente. Retengamos este pensamiento y ayudémosnos con constantes repeticiones. No dejemos que el pensamiento se nos escape; conservémoslo siempre en la mente. Repitamos la frase "Yo estoy

vivo" cuando nos despertemos por la mañana, al medio día, y cuando nos acostemos por la noche, pronunciémoslas cuantas veces podamos durante el día, por lo menos una vez cada hora. Hagamos el retrato mental nuéstro, con Vida y Energía.

Cuando estemos agobiados por un trabajo, digamos: "YO ESTOY VIVO" y quiero poner toda la vida posible en esta labor. Si nos encontramos con el ánimo deprimido, digamos: "YO ESTOY VIVO". Cuando nuestros pulmones aspiren, pensemos que estamos aspirando Vigor y Vida, cuando lancemos el aire viciado, pensemos que arrojamos con él todo lo viejo, todo lo muerto, todas las condiciones negativas que tenemos en nosotros.

Y dejemos que nuestro pensamiento se transforme en acción. No nos conformemos con decir que estamos vivos, sino que debemos probarlo con nuestros actos. Tengamos interés en la realización de las cosas y no las aplacemos "para mañana". Manifestemos, en fin, intensa vida y energía.